

# ひとりで悩まず相談を！

悩んだ時はひとりで抱え込みます、身近な人や専門の相談窓口に話をしてみませんか。  
あなたの秘密は守られます。  
安心して相談してください。



## 精神保健福祉センター、各都道府県薬務課等

つらい気持ちや、ODをやめたくてもやめられないことについては精神保健福祉センターに、その他薬物乱用に関するご相談は各都道府県の薬務課等にご相談ください。



## まもうよ こころ

つらい、消えたい、死んでしまいたい、と思ったら、あなたをサポートするさまざまな相談窓口があります。  
電話で話しにくいと思った時はSNSでも相談できます。



## 孤独・孤立対策ウェブサイト「あなたはひとりじゃない」

ひとりで悩みごとを抱えてしまった時などに相談できます。いくつかの質問に答えたり、チャットボットを活用してあなたの状況にあった支援を探すことができます。



## 女性支援ポータルサイト「あなたのミカタ」

性被害やDV、その他のさまざまな困難な問題を抱えている女性のための支援情報サイトです。  
自治体の相談窓口などを掲載しています。



あなたの悩みや不安に寄り添ってくれる心強いサポーターがたくさんいます

## 厚生労働省

〒100-8916 東京都千代田区霞が関1-2-2  
TEL: 03-5253-1111 (代表)

オーバードーズについて詳しくは  
厚生労働省ホームページをご覧ください

[オーバードーズ](#) [検索](#)

QRコードから  
携帯電話でも  
ご覧いただけます。



【制作監修】一般用医薬品の乱用防止対策ワーキンググループ

一般社団法人日本くすり教育研究所 加藤哲太  
国立精神・神経医療研究センター 鳩根卓也  
公益社団法人日本薬剤師会 富永孝治  
和歌山県薬剤師会 西前多香哉

横浜市薬剤師会/神奈川区薬剤師会 田橋美佳  
埼玉県立精神医療センター 成瀬暢也  
B.A.S.E. 代表 堀口忠利

# 薬のオーバードーズって何だろう

～あなたとあなたの大切な人の命を守るために～



医薬品を、決められた量を超えてたくさん飲んでしまうことを「オーバードーズ(OD)」といいます。

特に最近、かぜ薬や咳止め薬などを、症状を抑える以外の目的で大量に服用するケースが若者の間に広がっています。

医薬品を本来の目的以外に使ったり、過剰に摂取したりすると、さまざまな健康被害を引き起こしたり、やめられなくなったりするおそれがあります。

あなたやあなたの大切な人をODから守るためにどうしたらいいか、ぜひこのパンフレットに目を通してみてください。

## #オーバードーズするとどうなるの？



医薬品は正しい使い方をすれば高い効果がありますが、決められた目的や用法・用量を守らないと心身に悪影響を及ぼします。意識を失う、心臓が止まる、呼吸が止まる、場合によっては死に至る急性中毒をおこすこともあります。



医薬品を何度も使ううちに効果が出にくくなり、使用量や回数が増え、最終的に薬無しではいられない依存症になってしまうこともあります。かぜ薬や咳止め薬、鎮痛剤、アレルギー治療薬などの中には、依存症の原因となる成分を含んだものもあります。

## #オーバードーズする人ってどれくらいいるの？



4万人以上の高校生に行った2021年度の調査では、「治療ではなく乱用\*目的で市販薬を使用した経験がある」と答えた生徒は、全体の1.6%（男子1.2%、女子1.7%）です。割合に換算すると約60人に1人、2クラスに1人くらいの割合です。

\*この場合の乱用とは、「気分を変えるために決められた量や回数を超えて使用すること」を意味します。



これほど広がったのは、インターネットやSNSで、乱用に関する情報が簡単に入手できるようになったことが、大きい原因だと考えられています。特に市販薬は、医師の処方箋が必要なく、覚せい剤や大麻などと違って違法ではないという点も、乱用のハードルを下げている可能性があります。

## #なぜオーバードーズするの？



イギリスで実施された調査によると、青少年がオーバードーズをする理由は「ひどい精神状態から解放されたかったから」、「死にたかったから」というケースが多く\*、一般的に考えられがちな「快楽のための使用」というよりも、つらい気持ちを紛らわすために使用しているという実態があります。日本においても、ODの経験者は強い孤独感をいだいているケースが多いといわれています。

また、ODを繰り返す人の中には、依存症に至るケースも少なくありません。依存症になってしまった人には、下のような特徴があることが分かっています。



参考：  
埼玉県立精神医療センター  
副病院長 成瀬暢也

気になる項目があった人は、悩みごとをひとりで抱え込んでいないか、自分の心にゆっくり向き合う時間を作つてみてはどうでしょう。

「さみしいから」「つらい思いを誰かに伝えたいけど伝えられなくて」と思つたら、ひとりで何とかしようとしなくともいいのです。自分自身を傷つけるのではなく、今の気持ちや嫌なことを誰かに話したり、困っていることを相談したりしてみませんか。身近な人に話しくければ、社会の中にはあなたの話を秘密厳守で聞いてくれる場所がいくつもあります。

## #市販薬を正しく使うにはどうすれば良い？

市販薬の外箱には、「いつ使うのか」「どのくらい使うのか」「どんなことに気をつけなければならないか」など、大切な情報が書かれています。説明に従つて使用方法や使用量を守つて使いましょう。



次のページを  
ぜひ見てみて！